

10月スポーツ推進月間

参加無料

申込開始 令和6年9月10日(火)～

10/4【金】

「Night☆ヨガ」

内容:屋外でヨガを行います。

天気次第では、終了後に星座観察をします。

時間:19:00～20:00

対象:一般男女 (先着 15名)

場所:飛込プールサイド(雨天:会議室)

講師:倉田 里美 先生

申込:事前にプール事務所で申込みが必要です。

10/10【木】

「やさしいアクアエクササイズ」

内容:水中歩行やストレッチ、アクアビクスを行います。

時間:13:30～14:30

対象:一般男女 (先着 20名)

場所:25mプール

講師:藤本 ヒロ子 先生

申込:事前にプール事務所で申込みが必要です。

10/14【月・祝】
スポーツの日

「チャレンジ!スポーツ DAY」

無料で施設をご利用できます!

トレーニングルーム

9:00～17:00

25mプール

10:00～17:00

「水泳記録会」

内容:25mプールにおいて公式大会で使われる
時計装置を使ってタイムを測定します。

時間:10:30～11:30

対象:25m泳げる方 (先着 50名)

場所:25mプール

申込:事前にプール事務所で申込みが必要です。

「InBody カウンセリング」

内容:InBody 測定の結果をもとに、理学療法士より専門的な
アドバイスをさせていただきます。

時間:13:00～15:00

対象:施設ご利用の一般男女/ 場所:県立水泳プール内

アドバイザー:理学療法士(2名)

申込:当日、ロビー受付で申込みが必要です。(時間予約制)

10/20【日】

「カヌー体験」

内容:パドル操作を学び、楽しくカヌーを体験します。

時間:①9:15～10:45、②11:00～12:30

対象:小学生およびその保護者 (先着 12名ずつ)

※保護者は1家族1名のみ(3家族限定)とします。

場所:50mプール / 予備日:10月26日(土)

講師:松江カヌー協会(3名)

申込:事前にプール事務所で申込みが必要です。

毎週月・水曜日

「ストレッチポール一般指導」

内容:ストレッチポールを使用し、エクササイズを行います。

時間:13:00～13:30

対象:施設ご利用の一般男女 (先着 10名)

場所:会議室

講師:県立水泳プール職員

申込:当日、プール事務所で申込みください。

■主催:公益財団法人 島根県スポーツ協会

■主管:島根県立水泳プール

■イベントのお問合せ・お申込み 島根県立水泳プール事務所

☎0852-26-4583